

# POLIEVKA Z MRKVY A KORIANDRA



4-6  
PORCIÍ

Doba prípravy: 15 minút

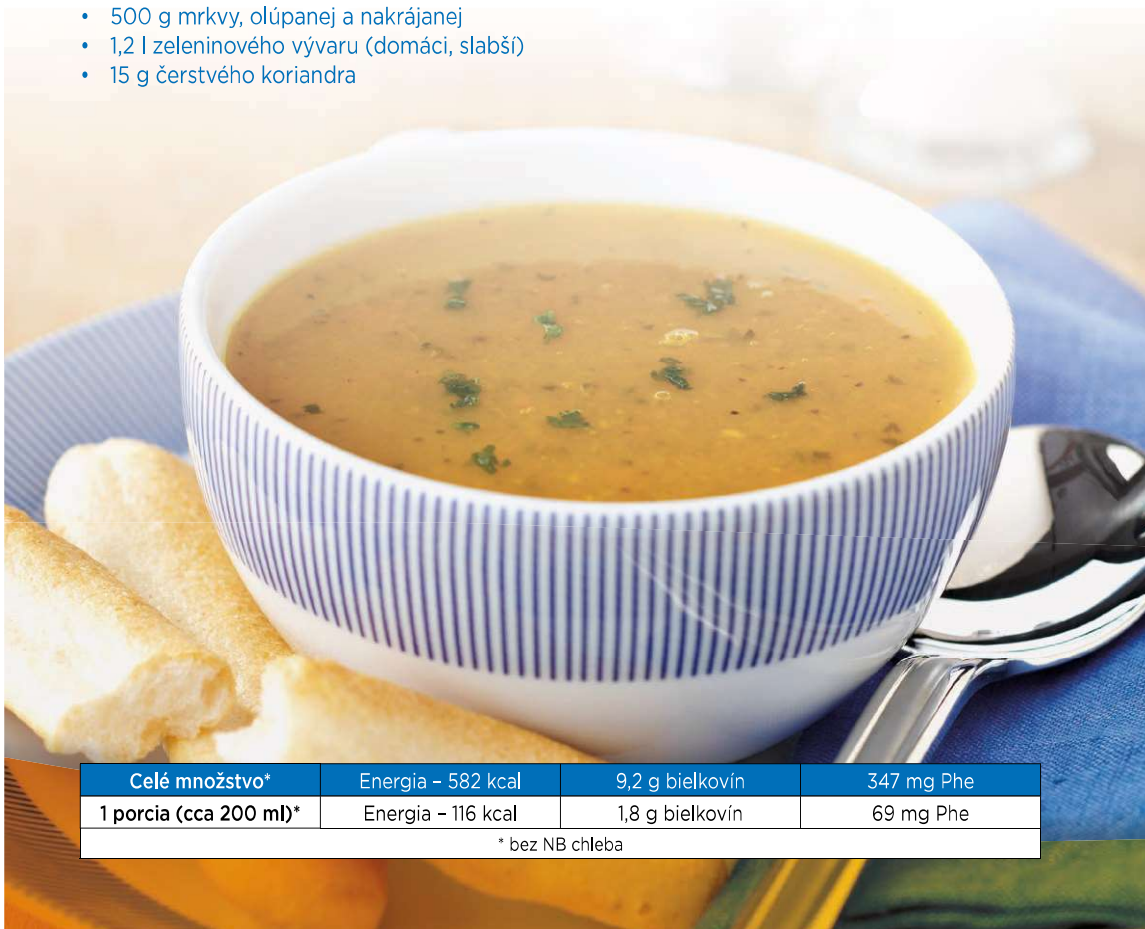
Doba varenia: 25 minút

## Suroviny:

- 1 polievková lyžica rastlinného oleja
- 1 stredne veľká cibuľa, nakrájaná
- 1 čajová lyžička mletého koriandra
- 1 sladký zemiak, olúpaný a nakrájaný
- 500 g mrkvy, olúpanej a nakrájanej
- 1,2 l zeleninového vývaru (domáci, slabší)
- 15 g čerstvého koriandra

## Postup:

1. Nechajte rozohriať olej vo veľkom hrnci, pridajte cibuľu a pražte 5 minút do zmäknutia. Vmiešajte mletý koriander a sladký zemiak a nechajte pražiť ďalšiu minútu.
2. Pridajte nakrájanú mrkvu, zalejte vývarom a priveďte do varu, potom varte ďalej na miernom ohni. Prikryte pokrievkou a varte 20 minút, kým nebude mrkva mäkká.
3. Čerstvý koriander dajte do kuchynského robota a rozmixujte do hladka (možno bude treba rozdeliť do dvoch dávok).
4. Pridajte rozmixovaný koriander do hrnca, ochutnajte a prípadne dosolte.
5. Ohrejte a podávajte s **Mevalia NB chlebom** alebo **Mevalia ciabatta**.



Celé množstvo*	Energia - 582 kcal	9,2 g bielkovín	347 mg Phe
1 porcia (cca 200 ml)*	Energia - 116 kcal	1,8 g bielkovín	69 mg Phe

\* bez NB chleba